

E-BOOK GRATUITO

# COMBATE À OBESIDADE: COMO CRIAR HÁBITOS MAIS SAUDÁVEIS?

PROJETO SOU-UNESP - VOLUME 2



Yasmin Araújo  
Humberto Negrão  
Maria Vitória Romão  
Patrícia Fidelis de Oliveira

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA SEÇÃO TÉC. AQUIS. TRATAMENTO DA INFORM.  
DIVISÃO DE BIBLIOTECA E DOCUMENTAÇÃO - CAMPUS DE BOTUCATU - UNESP  
BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL: **MARIA CAROLINA ANDRADE CRUZ E SANTOS - CRB 8/10188**

Combate à obesidade [recurso eletrônico] : como criar hábitos mais saudáveis? / Yasmin Alves Araújo Ferreira ... [et al.]. – Botucatu : UNESP-IBB/PROEC, 2023

Ebook. – (Projeto SOU-UNESP ; v. 2)

ISBN: 9786589398196

1. Obesidade. 2. Hábitos saudáveis. 3. Atitudes em relação à saúde. 4. Saúde mental – Aspectos nutricionais. 5. Exercícios físicos. 6. Distúrbios alimentares. I. Título. II. Ferreira, Yasmin Alves Araújo. III. Negrão Neto, Humberto de Freitas. IV. Rodrigues, Maria Vitória Romão. V. Oliveira, Patrícia Fidelis de. VI. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Instituto de Biociências de Botucatu. VII. Pró-reitora de Extensão Universitária e Cultura.

CDD 616.398

Esta é uma contribuição humana e científica do SOU-UNESP dedicada, especialmente, às pessoas que (con)vivem com a obesidade.

## APOIO:





# SOBRE OS AUTORES:



**Yasmin Alves Araújo Ferreira**

*Discente de Nutrição pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP)*



**Humberto de Freitas Negrão Neto**

*Discente de Nutrição pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP)*



**Maria Vitória Romão Rodrigues**

*Discente de Nutrição pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP)*



**Patrícia Fidélis de Oliveira**

*Professora Associada do Instituto de Biociências de Botucatu da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP)*

# REVISÃO:

Yasmin Alves Araújo Ferreira

Humberto de Freitas Negrão Neto

Maria Vitória Romão Rodrigues

Patrícia Fidélis de Oliveira

Milena Valelongo Manente

Giovana Caramaschi Degelo

Gabriel Bossolani da Guarda



# APRESENTAÇÃO

O projeto **SOU-UNESP** (Sobrepeso e Obesidade em Estudantes da Unesp) foi criado em 2021, através da iniciativa de uma aluna do curso de Ciências Biológicas do Instituto de Biociências de Botucatu, Prisciane de Souza Joaquim. A ideia surgiu por meio de uma experiência pessoal da aluna, que ao se dirigir a um posto de saúde notou como a prevalência de sobrepeso e obesidade era alta na população. A partir disso, quis pesquisar sobre a temática em seu Trabalho de Conclusão de Curso. Na época, a pandemia de COVID-19 estava em ascensão, portanto, foi pertinente estudar se as mudanças impostas aos universitários por meio do ensino remoto e cenário pandêmico impactavam no índice de massa corpórea (IMC) e quais fatores estariam relacionados a isso.

Da **prática indissociável** entre **pesquisa, ensino e extensão**, surgiram projetos de pesquisas que tem investigado se diferentes aspectos, como classe socioeconômica, conhecimento alimentar e nutricional, saúde mental, composição corporal, hábito alimentar, autoimagem corporal e nível de atividade física influenciaram no ganho de peso dos universitários durante a pandemia.

A partir do momento em que ensino e pesquisa ampliaram as informações sobre a temática do sobrepeso e obesidade, a **extensão** passou a ser um **compromisso social**, no sentido de levar o **conhecimento** adquirido à população interna e externa à UNESP. Dentro deste contexto, o programa SOU-UNESP passou a integrar a rede temática de extensão "**TURISQUALI**: turismo, sustentabilidade e qualidade de vida" apoiada pela PROEC - Pró-Reitoria de Extensão Universitária e Cultura da UNESP. O diálogo com a sociedade se estabeleceu por meio de **mesas redondas virtuais gratuitas** de domínio público.

# APRESENTAÇÃO

Essas "lives" estão disponíveis no canal do youtube da Agência de Divulgação Científica do IBB (AgDC) e reuniu renomados profissionais da saúde e depoimentos de pessoas com história de obesidade.

O objetivo do presente **e-book** (o 2º da coletânea de 7) é trazer os principais pontos abordados em cada live, entregando a **informação** de forma **acessível** por meio de textos simples e imagens gráficas, amplificando dessa forma o conhecimento para combate e prevenção ao sobrepeso e obesidade. Trata-se, portanto, de uma estratégia que está de acordo com a agenda da **ONU 2030**, na qual um dos objetivos de desenvolvimento sustentável (**ODS-3: saúde e bem estar**) é reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar. A **live completa** pode ser acessada por meio de link e/ou **QR code** disponibilizados no fim da obra.

Este e-book é **gratuito** e a ampla divulgação deste conteúdo conta com a sua colaboração em compartilhar o material. O SOU-UNESP defende o conhecimento como instrumento de **liberdade** e **capacitação** para melhores **escolhas cotidianas** que possibilitem um presente e **futuro sustentável** para o planeta.

Agradecemos a parceria!



@sou.unesp



youtube.com/@AgDCIBB

# SUMÁRIO:

## 1. ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA OBESIDADE E REEDUCAÇÃO DOS HÁBITOS DE VIDA - MILENA V. MANENTE

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Obesidade e transtornos alimentares | 1 |
| Fatores que impactam na obesidade   | 3 |
| Como ocorre o mecanismo dos hábitos | 3 |
| Tratamento psicológico na obesidade | 4 |

## 2. ASPECTOS NUTRICIONAIS NA OBESIDADE E REEDUCAÇÃO DOS HÁBITOS DE VIDA - GIOVANA C. DEGELO

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Evolução e os mecanismos do estresse | 5 |
| Mecanismos de fome e saciedade       | 6 |
| Estratégias para reduzir o estresse  | 7 |

## 3. COMO INCLUIR EXERCÍCIO FÍSICO NA ROTINA? - GABRIEL B. DA GUARDA

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Princípios do treinamento físico                                       | 8  |
| Dicas para introdução do exercício físico                              | 9  |
| Como vencer as dificuldades no início da prática de exercícios físicos | 10 |



# 1. ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA OBESIDADE E REEDUCAÇÃO DOS HÁBITOS DE VIDA

 [bit.ly/44l49DE](https://bit.ly/44l49DE)



## Quem é Milena Valelongo Manente?

*Mestre em psicologia e do desenvolvimento na faculdade de Ciências na Unesp de Bauru e possui aperfeiçoamento em perinatalidade pelo Instituto Mater Online. É psicóloga clínica em saúde e também utiliza da teoria junguiana, tendo uma maior atuação nas temáticas de saúde do trabalhador.*



## OBESIDADE E TRANSTORNOS ALIMENTARES

---

Um dos fatores que desencadeia a obesidade é o **ganho de peso**, que está diretamente ligado com os **hábitos de vida**. No Brasil as pesquisas revelam que:

**1 A CADA 2 ADULTOS**  
encontram-se  
**acima do peso**



**1 A CADA 3 CRIANÇAS**  
encontram-se  
**acima do peso**

Esses dados tornam a **obesidade** um grande **desafio de saúde pública**. A obesidade é uma **doença** desencadeada por múltiplos fatores e que está se manifestando cada vez mais precocemente, necessitando, portanto, de muita atenção por parte da população e dos órgãos públicos.

Você provavelmente já ouviu falar do IMC (Índice de Massa Corporal). Sabia que o IMC pode dizer muito sobre a sua saúde?

1. Calcular:  $\frac{\text{PESO(KG)}}{\text{ALTURA(M)}^2}$
2. Classificar :

|                  |               |                |                    |
|------------------|---------------|----------------|--------------------|
| <18,5kg/m²       | Baixo peso    | 30 a 34,9kg/m² | Obesidade grau I   |
| 18,2 a 24,9kg/m² | Peso adequado | 35 a 39,9kg/m² | Obesidade grau II  |
| 25 a 29,9kg/m²   | Sobrepeso     | >40kg/m²       | Obesidade grau III |

Outra causa que pode levar o indivíduo a um quadro de obesidade é um **transtorno alimentar**, caracterizado por alterações no consumo e na absorção dos alimentos devido a comportamentos e relação desordenados com a comida. O transtorno mais comumente relacionado à obesidade é a **compulsão alimentar**, que pode ser identificada pelos seguintes tópicos:



Comer mais rápido que a maioria das pessoas.



Comer até sentir-se, desconfortavelmente, cheio.



Comer sozinho por vergonha do que se está comendo.



Comer grandes quantidades de alimento sem sentir fome.



Sentir-se descontente com si mesmo, deprimido ou muito culpado após comer.

## FATORES QUE IMPACTAM NA OBESIDADE

---

Além dos fatores já citados, há outros que influenciam na obesidade, os quais podem ser classificados em:

### INDIVIDUAIS

- Hormônios (apenas 1% responsável pela obesidade);
- Estilo de vida (hábitos);
- Sedentarismo;
- Ter mais de 50 anos;
- Nível de escolaridade baixo;
- Raça/cor;
- Viver com um companheiro;

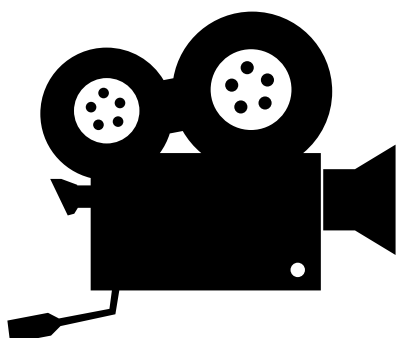
Entre outros.

### COLETIVOS

- Estressores que podem causar distúrbios emocionais;
- Grande quantidade de alimentos ultraprocessados e seu baixo custo;
- Falta de assistência à saúde e gordofobia em profissionais da saúde;
- O "padrão de beleza" pregado pela mídia.

Entre outros.

### DICA DE DOCUMENTÁRIO



#### “Indústria da Obesidade” (28min)

Documentário alemão do programa Planet.e (ZDF)  
Disponível na plataforma do Youtube.



<https://www.youtube.com/watch?v=BUTE6Gx3Kt0&t=26so>

## COMO OCORRE O MECANISMO DOS HÁBITOS

---

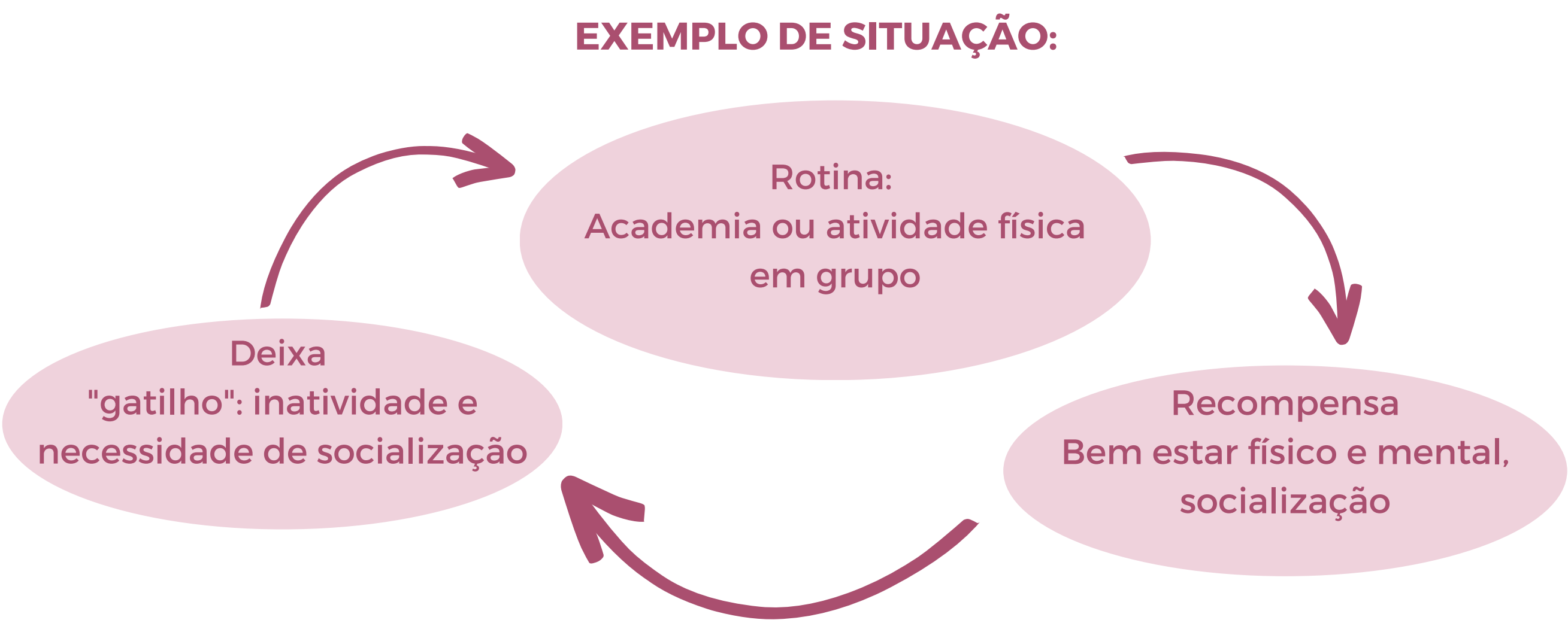
O **estilo de vida** é o principal fator que impacta sobre a nossa saúde e ele é constituído de **hábitos**. No final do século XX, Charles Duhigg demonstrou que os hábitos seguem uma circuitaria neuronal constituída por três partes:



- 1) a **deixa** ("gatilho" que leva à busca por recompensa);
- 2) a **rotina** (forma de executar);
- 3) a **recompensa** (gratificação por realizar a rotina).



Essas três partes se comunicam e se retroalimentam consolidando um hábito de forma que a **rotina** é o **elo** entre a **busca** e o **alcance** da **recompensa**.



Em pessoas com obesidade criar o **hábito do exercício físico** pode ser mais difícil, pois a **rotina** acontece em ambientes, como **academias**, que nem sempre são acolhedores. Neste sentido, o **constrangimento** durante a tentativa de exercitar-se quebra o ciclo do hábito, pois a recompensa deixa de existir, gerando **ansiedade** e **permanência** em um **ciclo vicioso de inatividade**.

## TRATAMENTO PSICOLÓGICO NA OBESIDADE

Além de praticar exercícios físicos e alimentar-se bem, **perder peso** exige um **trabalho da mente**. É necessário entender o **significado da comida** de forma individual, observar os **estressores** individuais e coletivos presentes no dia a dia e os **transtornos emocionais** associados a eles. Por isso, faz-se muito necessário a presença de um profissional **psicólogo** no tratamento para a obesidade.



O Núcleo Técnico de Atenção Psicossocial realiza intervenções estratégicas para contribuir com as condições psicossociais da população acadêmica dos campus da Unesp, além de promover a saúde mental num contexto amplo. Para mais informações, siga o perfil do NTAPS no Instagram (@ntapsunesp)

# 2. ASPECTOS NUTRICIONAIS NA OBESIDADE E REEDUCAÇÃO DOS HÁBITOS DE VIDA

 [bit.ly/3XS3xmJ](https://bit.ly/3XS3xmJ)



## Quem é Giovana Caramaschi Degelo?

*É nutricionista pela Unesp Botucatu e especialista pelo Laboratório em Metabolismo Nutricional e Desportivo (CeMENutri). Também possui graduação em Ciências Biológicas (bacharelado e licenciatura) e realizou mestrado e doutorado em Ciências Biológicas (Genética) também pela Unesp Botucatu.*



### EVOLUÇÃO E OS MECANISMOS DO ESTRESSE

O processo da **perda de peso não é tão simples** quanto dizem. Como apresentado no capítulo anterior, o estresse é um dos fatores que influencia diretamente neste processo. Para compreender melhor é necessário entender sobre o cortisol (hormônio do estresse) na evolução humana:



## NOS DIAS ATUAIS:



↑ **Cortisol**

Aumento sustentado do hormônio do estresse

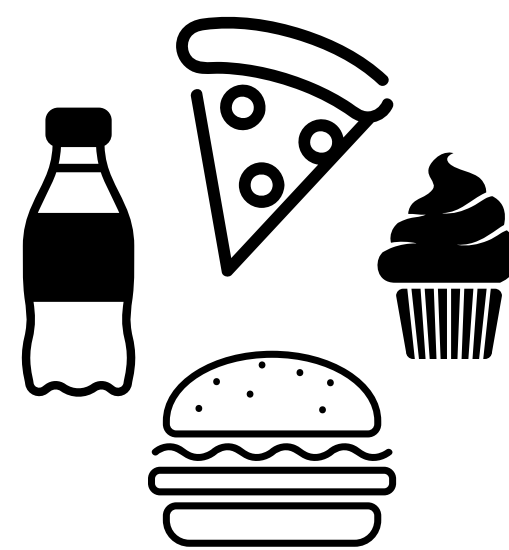
Estresse crônico (constante) e sedentarismo  
Menos tempo para atividade física  
Menos tempo para preparo de refeições saudáveis

↑ **Piora do estresse**

### RESPOSTAS DO CORPO:

- ↑ **Apetite**
- ↑ **Peso**
- ↑ **Acúmulo de gordura abdominal**
- ↑ **Insatisfação com o corpo**

"Desconta" o estresse e a fome em comida:



Agravante: busca pela "praticidade" dos ultraprocessados



O **cortisol** elevado por muito tempo no organismo faz com que haja uma sinalização para o cérebro de **fome constante** e aumenta a deposição de gordura abdominal. Com isso vem a preocupação do **aumento de peso**, a **insatisfação** com o próprio **corpo** e o aumento adicional dos níveis de **estresse**, formando um **ciclo vicioso**.

## ESTRESSE E MECANISMOS DE FOME E SACIEDADE

Para entendermos como o mecanismo de fome e saciedade funcionam, é fundamental conhecermos dois hormônios:

**Leptina**



Produzida pelas células de gordura (principalmente quando se está satisfeito)

**SACIEDADE**

**Grelina**

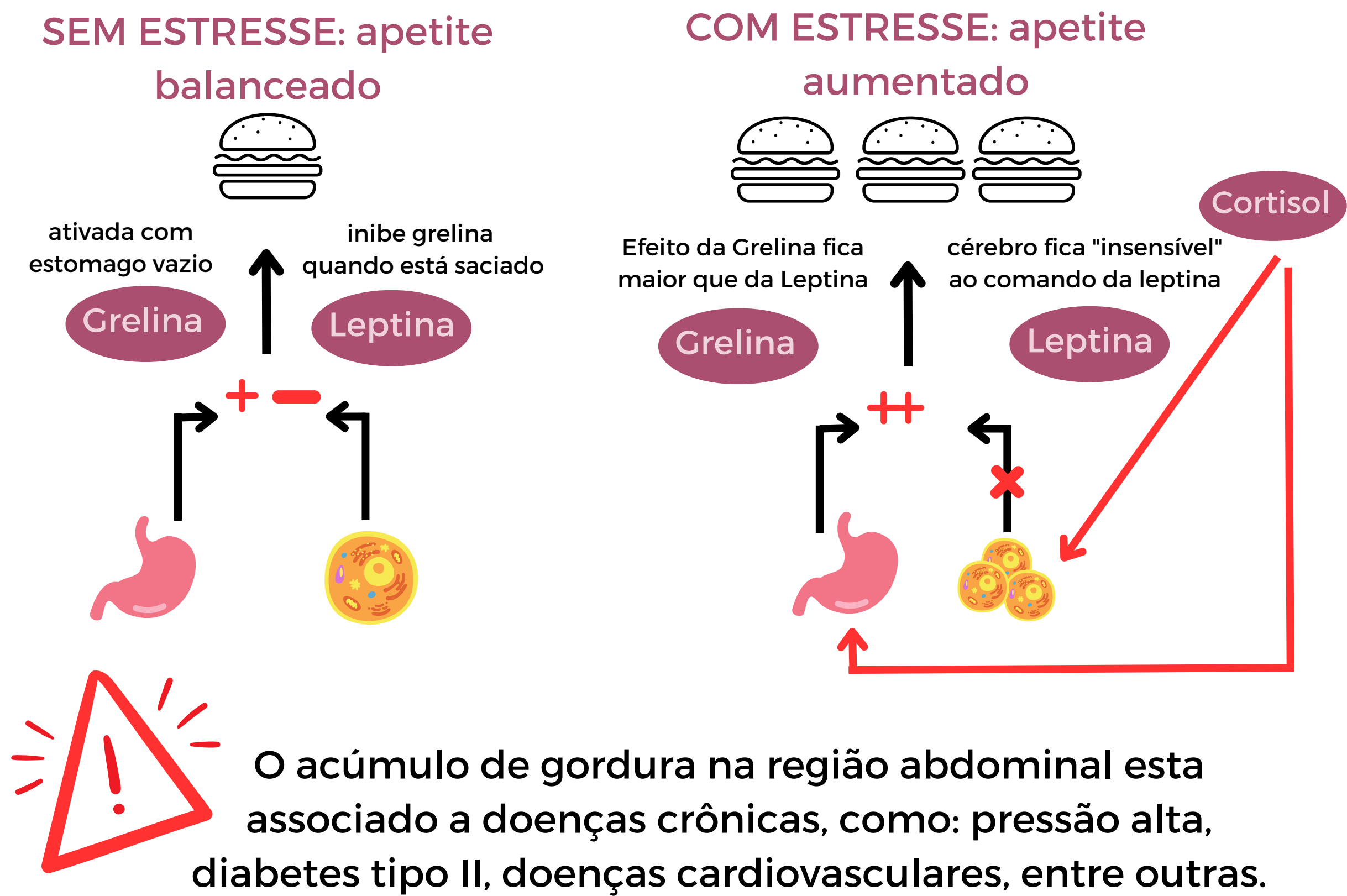


Produzida no estômago (principalmente quando está vazio)

**FOME**



Além do cortisol, esses dois hormônios também estão muito relacionados no processo de obesidade:



## ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR O ESTRESSE

Como foi dito, o cortisol (hormônio do estresse) tem grande influência na alimentação. Para reduzi-lo e manter níveis normais, é importante gerenciar as fontes de estresse crônico:

- Manter relacionamentos sociais positivos - família e amigos
- Envolver-se em atividades exigentes: esporte, música, jogos complexos
- Desenvolver a autoconfiança e o otimismo
- Entender por que queremos comer tantos alimentos ricos em calorias
- Evitar dietas restritivas, pois estas também causam estresse ao nosso corpo, e optar pela reeducação alimentar!

# 3. COMO INCLUIR EXERCÍCIO FÍSICO NA ROTINA?

 [bit.ly/3pQYLsS](https://bit.ly/3pQYLsS)



## Quem é Gabriel Bossolani da Guarda?

*É Educador Físico pela Universidade Paulista (Unip) e pós-graduado em Educadores em Diabetes, também pela Unip e em Fisiologia Clínica do exercício pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR). Além disso, é graduando do curso de Nutrição pela Universidade Estadual Paulista (Unesp) de Botucatu.*



## PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO FÍSICO

De forma mais técnica, Gabriel expõe que o treinamento físico tem quatro princípios básicos, sendo eles:

### INDIVIDUALIDADE

Cada pessoa possui seus objetivos, necessidades, possíveis doenças, diferentes níveis de condicionamento e histórico de atividades.

### ADAPTAÇÃO

Nosso corpo adapta-se às demandas externas.  
**EXEMPLO:** Treino de força: 1º - Aumento do recrutamento de fibras musculares e força;  
2º - Hipertrofia.

### SOBRECARGA

Alterar volume, intensidade e/ou peso.  
**EXEMPLO:** Caminhada: 1º - Início com distâncias menores respeitando limite; 2º - Aumento do ritmo e da distância.

### CONTINUIDADE

Juntar todos os princípios anteriores e mantê-los ao longo da vida.

# DICAS PARA INTRODUÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO

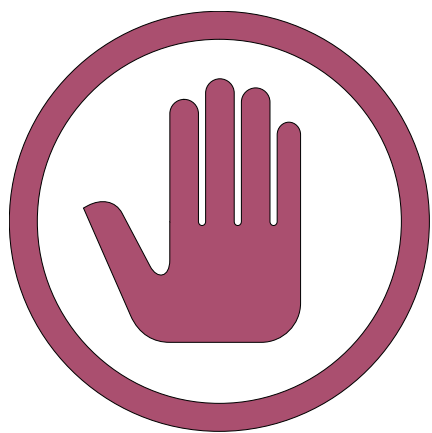
---



Estabeleça pequenas metas e tenha objetivos definidos.



Procure orientações de fontes confiáveis.



Não se compare aos outros. Cada indivíduo tem seu processo.



Na ausência de assistência de profissionais da área, utilizar Guias do Ministério da Saúde.

## PARA SABER MAIS



O Guia de Atividade Física para a População Brasileira traz as principais recomendações e informações do Ministério da Saúde sobre atividade física para que a população tenha uma vida ativa, promovendo a saúde e a melhoria da qualidade de vida.



[ACESSE O GUIA CLICANDO AQUI!!](#)



# COMO VENCER AS DIFICULDADES NO INÍCIO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

---

1

## ESTADO DE INÉRCIA

A partir do momento em que o indivíduo começa a se movimentar, a tendência em continuar em movimento se mantém. Conforme o indivíduo vai habituando-se com a nova rotina e a prática de exercício torna-se frequente, a probabilidade de manter-se é alta.

2

## DOR MUSCULAR

A dor muscular é muito comum no início da prática de atividade física, entretanto ela deve ser tolerável. Ela não deve comprometer ou limitar os movimentos básicos, como levantar de uma cadeira. Ela pode ser incômoda no começo, mas é totalmente adaptável - depois de um tempo o corpo acostuma.

3

## FALHAR É COMUM

Nem tudo sai conforme o planejado e falhar um dia é comum e não há problemas nisso. Compromissos ou até mesmo o cansaço podem desestimular a prática de atividade física. Entretanto, quando há uma falha pontual, é importante que ela não se torne recorrente. Por isso, na próxima oportunidade já volte com a rotina normalmente.

**Para ter acesso completo ao conteúdo da live,  
acesse o QR CODE abaixo:**



**Ou clique aqui para ser direcionado para a página do Youtube.**

**APOIO:**

